

西東京市ひばりが丘公民館 思春期の子どもに向き合うための講座

親子の信頼関係をはぐくむ コミュニケーション

6月26日・7月3日・7月10日 水曜日
10時~12時 全3回



「心配から信頼へ」。子どもから大人へと成長する大事な時期、親子の関係性を見つめ直してみませんか。アドラー心理学やコーチングの考え方も学びます。

場所： ひばりが丘公民館 講座室 1

対象： 市内在住の小学校高学年から
高校生の子どもの持つ保護者優先

定員： 20人（申込順）

講師

みつはし あきこ

三橋 亜希子

ライフコーチ/講演家
株式会社ビリーブハート
代表取締役
国際コーチング連盟認定
コーチ
日本親子コーチング協会
認定コーチ他

申込： 6月3日(月)10時から
電話か申込フォームで
ひばりが丘公民館へ



申込フォーム

ひばりが丘公民館

☎ 042-424-3011 (平日9~17時)

✉ hibari-kou@city.nishitokyo.lg.jp

〒202-0001

西東京市ひばりが丘2-3-4

講師プロフィール

三橋 亜希子(みつはし あきこ)
ライフコーチ/講演家
株式会社ビリーブハート代表取締役
国際コーチング連盟認定コーチ
日本親子コーチング協会認定コーチ他

ホームページ・Instagramなども
ご覧ください

「誰も孤独にしない社会をつくる」ために、コーチングと講演活動を通して、誰もが「自分を信じ、人を信じ、自分の人生を生きる」ことを応援している。

コーチング、親子・親向けワークショップ、行政や企業での研修、小中高の授業にも登壇。受講者数1万人、コーチング実績3100時間。

西東京市在住 21歳、19歳、9歳、三兄弟母。ステップファミリー10年。

講座内容

★6月26日(水) 第1回: 望む家族のカタチとは？

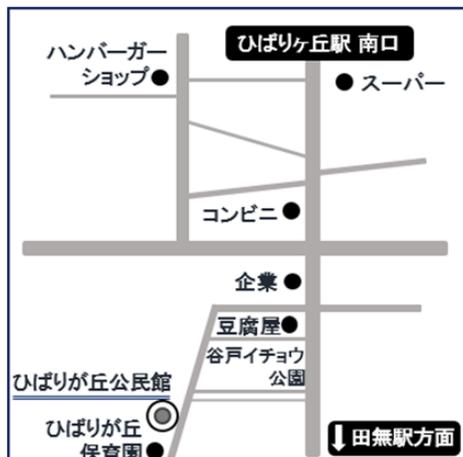
- ・自己紹介
- ・現状/未来/願いを明らかにするワーク
- ・シャンパンタワーの法則
- ・中高生のリアルな声を知る

★7月3日(水) 第2回: 子どもの可能性を拓ける関わり方とは？

- ・アドラー心理学/コーチングの考え方を学ぶ
(課題の分離/原因論・目的論)

★7月10日(水) 第3回: 親子の信頼関係の育み方とは？

- ・思春期の子どもたちに安心を与えるコミュニケーション
(傾聴/承認/質問など)
- ・振り返り/まとめ



《アクセス》

- 西武池袋線「ひばりヶ丘駅」南口より徒歩10分
- 西武新宿線「田無駅」北口より
西武バス【境03】「ひばりヶ丘駅」行き(谷戸経由)
「谷戸イチョウ公園」下車3分

ひばりが丘公民館

西東京市ひばりが丘2-3-4
電話: 042-424-3011